

СОДЕРЖАНИЕ

Некоторые важные рекомендации перед началом программы	7
Предисловие доктора Джозефа Мерколы	9
Введение. Делай больше с меньшими усилиями	12
Хроническая гипервентиляция	14
Когда гора идет к Магомету	20
Чрезмерное дыхание	22
Использование взрывного спортивного потенциала	25
Чувство поражения	27
Часть I. Секрет дыхания	33
Глава 1. Кислородный парадокс	35
Дыхательная система	38
Регуляция дыхания	41
Двуокись углерода — не просто отработанный газ	46
Доставка кислорода из крови к мышцам и органам	46
Расширение и сужение дыхательных путей и кровеносных сосудов	48
Регулирование pH крови	49
Глава 2. В хорошей ли вы форме?	54
Тест на уровень кислорода в организме (BOLT)	54
Увеличение максимального потребления кислорода	57
Тест на уровень кислорода в организме (BOLT)	60
Как работает тест на уровень кислорода в организме (BOLT)	63
Как показатель BOLT связан с одышкой во время занятий спортом	64
Показатель BOLT и объем дыхания	66
BOLT и спортивные показатели	68
Три шага к увеличению показателя BOLT	70
Детоксикация организма	75
Глава 3. Носы для дыхания, рты для еды	77
Нос — самый важный орган	84
Нос — отличный источник оксида азота	86
Упражнение для разблокировки носа	90
Носовое дыхание ночью	94
Глава 4. Дыши легко, чтобы дышать правильно	98
Что такое глубокое дыхание? Разоблачение мифа	100
Диафрагма	103
Дыши легко, чтобы дышать правильно	106
Глава 5. Секреты древних племен	113
Секрет правильной разминки	123
Разминка «Преимущества кислорода»	124
Упражнение «Дыши легко, чтобы дышать правильно» при легком беге, быстром беге или любой другой физической активности	126

Упражнение на восстановление дыхания.....	128
Как определить, правильно ли вы тренировались.....	129
Часть II. Секрет фитнеса.....	133
Глава 6. Добейся преимуществ естественным путем.....	135
Преимущества высокогорной тренировки.....	143
Преимущества высокоинтенсивного тренинга.....	145
Почему тренировка по программе «Преимущество кислорода» вызывает еще более сильную реакцию организма.....	152
Повышайте уровень эритропоэтина (ЭПО) естественным образом.....	153
Важность движения для имитации высокогорной тренировки.....	154
Задержка дыхания для повышения силы дыхательных мышц.....	155
Задержка дыхания для снижения уровня молочной кислоты.....	156
Пищевая сода — это больше, чем просто кулинарный ингредиент!.....	159
Как принимать пищевую соду.....	161
Задержка дыхания для подготовки к восхождению на высокогорье.....	163
Предотвращение обезвоживания с помощью носового дыхания.....	167
Глава 7. Придвинь к себе гору.....	169
Использование пульсоксиметра.....	175
Имитация высокогорных тренировок во время ходьбы.....	176
Задержка дыхания во время езды на велосипеде.....	181
Задержка дыхания во время плавания.....	181
Усложненная имитация высокогорной тренировки.....	183
Испытание программы «Преимущества кислорода».....	187
Тренинг «Преимущество кислорода»: краткосрочные и долгосрочные преимущества.....	188
Глава 8. Открытие состояния «потока».....	193
Входите в состояние «потока» по желанию.....	197
Чтобы войти в состояние «потока», следите за дыханием.....	215
Соединитесь с внутренним телом, чтобы войти в состояние «потока».....	218
Живи настоящим, чтобы войти в состояние «потока».....	220
Живи своей повседневной жизнью в состоянии «потока».....	221
Сосредоточенный и цельный разум.....	222
Улучшение оксигенации мозга.....	228
Полноценный сон для повышения результативности.....	231
Часть III. Секрет здоровья.....	235
Глава 9. Быстрое похудение без диет.....	237
Глава 10. Снижение травматизма и утомляемости.....	254
Поддержание физической формы во время травмы или отдыха.....	262
Глава 11. Улучшение оксигенации своего сердца.....	264
Остановка сердца у спортсменов: недостающее звено.....	273
Инфаркт: недостающее звено.....	279
Болезни сердца и гипервентиляция.....	280
Гипервентиляция во время сердечно-легочной реанимации.....	282

Содержание

Глава 12. Устранение бронхиальной астмы физического напряжения	285
Глава 13. Что определяет склонность к спорту: природа или воспитание?	299
Берегите зубы!	306
Не тяните до последнего!	308
Глава 14. Тренируйся так, словно от этого зависит твоя жизнь	310
Не могли бы вы оказать мне услугу?	314
Часть IV. Программа «Преимущества кислорода»	317
Применение программы в зависимости от показателя VOLT и состояния здоровья	319
Краткое справочное описание программы Преимущество кислорода».....	320
Краткое описание упражнений программы «Преимущество кислорода»	321
Важное замечание к упражнениям «Имитация высокогорной тренировки», описанных далее	328
Задержка дыхания во время бега.....	330
Задержка дыхания во время езды на велосипеде	331
Задержка дыхания во время плавания.....	331
Дыши легко, чтобы дышать правильно (продвинутый метод).....	333
Первый этап: расслабление и активация диафрагмы.....	334
Краткое описание первого этапа	335
Второй этап: совмещение движений живота с дыханием	336
Краткое описание второго этапа	338
Программа «Преимущество кислорода»: перечень основных факторов, улучшающих здоровье и физическую форму	344
Общая программа, основанная на показателе VOLT и состоянии здоровья	345
Общая программа.....	345
Программа для людей с показателем VOLT менее 10 секунд (для нездорового или пожилого человека)	345
Программа для людей с показателем VOLT от 10 до 20 секунд	348
Программа для людей с показателем VOLT от 20 до 30 секунд	351
Программа для людей с показателем VOLT 30 секунд и больше ...	354
Программа для похудения или при ожирении (подходит для всех показателей VOLT).....	357
Программа для детей и подростков	362
Приложение	366
Допустимые пределы и безопасность задержки дыхания.....	366
Стадии задержки дыхания	368
Влияние на продолжительность задержки дыхания	369
Список литературы	371
Благодарности	392
Об авторе	394
О сайте OxygenAdvantage.com	396
Алфавитный указатель	397